新刊萬氏家傳養生四要

養生四要序

書之義旨皆好遊寒暄順翕張調滋滲該少長第實愚得要猗昌友之外也予以為少年丈夫子宜置一通庭階夫識者情之導盛者欲之滿識不確則逆伺盛不猷則頑隨郄顧者郄步背祥者考終厄滿而補鮮不次矣始予總角脩博士業會見胃大毋大父大毋几杖弗戒星星充廬逆孝廉時先大夫王毋鶴髮承萊綵化日融融春風煥煥何其恬耶則豈非葆真孕素不鑿不搓之所召乎居有間再從阿宜稱為玄朗者一大兒穿貫經墳初試

即馳譽國中再試食會餼三試戰棘圍捷高等暫
輟次亦不失計然才然皆弱冠騈騈以衰憤逝青
陽不遐蘭芽丞折悲夫維其時使丞通降性之訣
復有長恩引而救之以不豎不捉第無論青紫無
論什一聲音笑貌至今存可也子為此懼行梓是
書遺之家塾蠡書云要耍餐也予云要耍少也始
之愉愉其終也戚識其戚而豫焉雖不老聃氏之
如尚可籛鏗也如也老聃天定籛鏗人定

新刊萬氏家傳養生四要卷之一

羅田密齋著
雲林溶齋　　　　　　　　　　　　　　　訂校定
男清宇胡廷佐編次

全按養生之法有四曰寡慾曰慎動曰法時曰卻疾夫寡慾者謂堅忍其性也慎動者謂保定其氣也法時者謂和於陰陽也卻疾者謂慎於醫藥也堅忍其性則不壞其根矣保定其氣則不疲其枝矣和於陰陽則不犯其邪矣慎於醫藥則不遇其毒矣養生之要何以加於此哉

夫食色性也故飲食男女人之大欲存焉口腹之養軀命所關不孝有三無後為大此屋廬子之無解於任人之難也設如方士之說必絕穀必休妻而後可以長生則枵腹之瘠救死不贍使天下之人墜厥宗者非不近人情者之戚歟

孔子曰妙之時血氣未定戒之在色蓋男子八歲腎氣實髮長齒更二八腎氣盛精氣溢焉精者血之液氣者精之導也少之時氣方盛而易溢當此血氣盛加以少艾之慕欲動情勝交接無度譬如園中之花蚤發必先萎也況禀受怯弱者乎古人三十而娶其

意深矣

古男子三十而娶女子二十而嫁大衍之數五十天地之中數也陽數二十五陰數二十五男子三十而娶因其陽常不足故益之以五女子二十而嫁因其陰常有餘故損之以五也是故長男在上少女在下則震兌交而為歸妹也少男在上長女在下則艮巽交而為蠱也歸妹之吉帝乙以之蠱之蔡晉侯之疾不可為也

人能知七損八益則形與神俱而盡終其天年不知此者早衰之道也何謂七損八益蓋七者女子之數

也其血宜瀉而不宜滿入者男子之數也其精宜滿而不宜瀉故治女子者當耗其氣以調其血不損之則經閉而成病矣男子者當補其氣以固其精不益之則精涸而成病矣古人立法一損之一益之制之於中使氣血和平也

八益丸　男子常服補氣固精

熟黃 酒拌九蒸九晒焙乾八兩忌鐵器　黃蘗 去皮塩水炒褐色四兩

知母 去毛皮四兩　蓮肉 去心二兩　芡實肉 二兩

共為細末煉蜜杵千餘下如梧子大每服五十丸空心食前溫酒下以米饅壓之忌蘿蔔

七損丸　女子宜服抑氣調血

香附米（淨一斤童便浸三日一日一換取起舂開焙乾）　當歸（四兩酒洗）

芎藭（六兩）

為細末酒煮神麴為丸如梧桐子大每服五十丸

空心食前茴香湯送下

今之男子方其少也未及二八而御女以通其精則精未滿而先瀉五臟有不滿之處他日有難形狀之疾至於半衰其陰已痿求女強合則隱曲未得而精先洩矣及其老也其精益耗復近女以竭之則腎之精不足取給於臟腑臟腑之精不足取給於骨髓故

臟腑之精渴則小便淋痛大便乾澁髓竭則頭傾足軟腰脊痠痛尸居於氣其能久乎故呂純陽仙翁有詩云

二八佳人體如酥　腰間伏劍斬愚夫
分明不見人頭落　暗裏教君骨髓枯

其男子傷精病小便淋痛大便乾澁者以腎開竅於二陰前溺塞者氣病也後陰病難者血病也宜補其氣則津液行而溺自長補其血則幽開通而便自潤也宜補腎利竅丸主之

熟黃制四兩　生黃　當歸　川芎

白芍各二兩　山藥一兩　丹皮酒去心一　白茯苓一兩
五未　桂心各五分　人參七分
煉蜜為丸梧桐子大每服五十丸空心食前溫酒
下
男子夢交而泄精女子夢交而成孕或有淫氣相感
妖魅為祟神志昏惑魂魄飛揚日久不愈如顛如狂
乃召巫覡以逐之抑末矣苟非得道如許旌陽薩守
堅者必不能驅治之也惟務成子螢火丸方可除也
右上三條皆不能清心寡慾之病
螢火丸　主辟疾病瘟疫惡氣有鬼邪祟五兵盜賊

螢火　鬼箭羽削取皮　白蒺藜各一兩　雄黃
雌黃　礬石枯二兩　羚羊角一兩半　煅竈灰一兩半
鐵鎚柄入跌處燒焦一兩半
為末以雞子黃及丹雄雞頭一箇毛無間色者搗
和為丸如杏仁大樣做作三角以絳囊盛之帶在
左臂或掛在戶上若從軍者繫於腰中勿離其身
孟子曰養心莫善於寡慾寡慾之者節之也非若佛老
之徒棄人倫滅生理也搆精者所以續綱常也寡慾
者所以養性命也予常集廣嗣紀要一修德二寡慾
然則寡慾者其延齡廣嗣之大要乎　予嘗讀易逢

上有水曰節滿而不溢中雖悅慕若險在前心常恐陷節之時義大矣哉若或反之水在澤下則以漸滲洩其涸也可立而待矣困於坎中猶有悅心困而又困雖有盧扁不可治也生人所欲也所欲復有甚於生者乎死人所惡也所惡復有甚於死者乎惟其溺於聲色之中戀戀狂悖由是而生有不用也由是而死有不辟也詩曰士也罔極二三其德此之謂也有人於此嘗語人曰欲不可縱縱慾成災樂不可極樂極生哀可謂知養生矣至於瞻居獨處之時目有所接心火欻起雖有災害亦莫之顧故曰寡慾只在

謹獨

今之養生者曰心中之主也腎者精之府也脾者穀氣之本也三者交養可以長生若神太煩則困精太用則竭穀太傷則減雖有補益之功不能勝其旦暮之牿矣廣成子曰服藥千朝不如獨宿一宵誠哉是言也

今指利刃語人曰是可蹈乎曰不可指鴆毒語人曰是可啜乎曰不可因語人曰佳麗之色利於刃也膏粱之味毒於鴆也遠而避之不可狎也則群笑而起一朝病生迎醫治之貺以百金不吝也噫曲突徙薪

無恩澤焦頭爛額為上客其此之謂也

夫男子十六而精通至六十四歲而精竭女子十四而經行至四十九歲而經斷初生之時形體雖具精血猶未生也必待乳哺之養水穀之氣日生月長男子十六而精始流女子十四而血乃爲成之何其難也男子八八而精竭女子七七而血盡敗之何其易耶夫以十年所生之精血尚不絶於百年之用譬諸草木氣聚於春者復散於秋也雖欲罰之只有許多分數况以難成易敗之精血不知愛惜反暴棄之此所以不待八八七七之期而早斃矣

交接多則傷筋施洩多則傷精肝主筋陰之陽也筋傷則陽虛而易痿腎主精陰中之陰也精傷則陰虛而易舉陰陽俱虛則時舉時痿精液自出念慮雖萌隱曲不得矣當是時也猛省起來遠色斷想移神於清净法界歌舞以適其情濃肉以養其身上藥以補其虛則屋破猶堪補矣苟不懈悟以姿為常乃求興陽之藥習鑄鉨之術則天柱折地維絶雖有女媧氏之神終不能起塚中之枯骨也

今人好事者以御女為長生之術如九一採戰之法謂之奪氣歸元還精補腦不知渾濁之氣渣滓之精

其機已發如彍張之弩孰能禦之耶已之精自不能制豈能採彼之精氣耶或謂我神不動以採彼之氣不知從入之路何在也因此而成淋瀝者有之或謂我精欲出閉而不泄謂之黃河逆流謂之牽轉白牛不知停蓄之處為疽為腫者有之非以養生適以害生也

古人有見色不動如鳩摩羅什之受宮人這是鉄漢如何學得必如司馬公之不置姬妾關雲長之屏美女劉琦之御名妹然後可養此心不動也堅白不至而欲自試於磨涅其有不磷緇者幾希

項羽喑啞叱咤千人自廢垓下之變乃與虞姬對泣漢高祖見太公置俎上畧無戚容誅戮功臣何其忍也病革之時乃枕戚姬之膝而垂涕焉蘇武在匈奴吞氈嚙雪所持節旄盡落而志不屈何其強也乃納胡婦生子雖曰項羽之泣虞姬恨別也漢高祖之泣戚姬防患也蘇武之納胡婦為養也然尤物移人終然不免

古人教子雖刀錐鈒學文朝習夕游焉所以涵養德性禁其非心也故能氣質清明德業成就福壽綿長今之人則不然所以福德不及古者遠矣

配匹以奉承宗祀也婚姻以將成男女也夫婦有別
遠別淫泆也故身無疾疾生子賢而壽今人不知宗祀
為重亡縱以時情慾之感形於戲謔燕婉之私朝暮
暢其欲半有所衰生子多夭且不肖也故曰寡慾者
延齡廣嗣之第一緊要也
內經曰天食人以五氣地食人以五味穀肉菓菜皆
天地所生以食人者也各有五氣五味人食之先入
本臟而後養其血脈筋骨也故五穀為養五畜為助
五菓為充五菜為益不可過也過則成病矣
又曰陰之所生本在五味陰之五宮傷在五味陰者

五臟也酸生肝苦生心甘生脾辛生肺鹹生腎此五臟之生本在五味也多食酸則傷肝多食苦則傷心多食甘則傷脾多食辛則傷肺多食鹹則傷腎此陰之五宮傷在五味也故五味雖所以養人多食則反傷人也

四方之土產不同人之所嗜各隨其土之所產也故東方海濱傍水其民食魚而嗜鹹西方金玉之域其民食鮮美而嗜脂肥北方高陵之域其民野處而食乳酪南方卑濕之域其民嗜酸而食胕中央之地四方輻輳其民食襍故五域之民喜食不同若所遷其

若褻其食則生疾矣孔子養生之備衛生之嚴其飲食之節萬世之法程也何必求之方外哉

孔子之慎疾門內雖多不使勝食氣尚澹泊也不為酒困慎口節也不多食示儉約也平日之養生者無所不慎如此故康子饋藥則不嘗自信其無疾也子路請禱則不聽自知其不獲罪於天也苟不能自慎而獲罪於天雖巫醫何益

人之性有偏嗜者何如曾皙嗜羊棗之類是也然嗜有所偏必生有所偏之疾觀其多食鷓鴣常食鳩子者發背咽喉之病使非聖醫知為半夏之毒悉以生

姜觧之則二人未必不以所嗜喪其生也

飲食自倍脾胃乃傷自倍者過於常度也腸胃者水穀之所藏也飲食多少當有分數苟過多則腸胃狹小不能容受不能容受則或溢而上出不上出則停於中而不行水不行則為畜水食不化則為宿食畜水宿食變生諸病　邵子曰爽口物多終作疾快心事過必為殃豈虛語哉

因而大飲則氣逆飲者酒也味甘辛苦氣大熱苦入心而補腎辛入肺而補肝甘入脾和氣血而行榮衛詩云為此春酒以介眉壽酒者誠養生之不可闕古

人節之於酒器以下營曰爵者有差等也曰鍾者中也卮之象觴云有傷之義猶舟以載物亦可以覆物也若因而大飲是不知節矣大飲則醉醉則肺先受傷肺主氣肺受傷則氣上逆而病吐衄也豈不危乎豈不傷乎信哉顛覆而殺身矣

酒雖可以㽞精通血脉然耗氣亂神爛腸胃腐筋莫有甚於此者故禹惡旨酒周公作酒誥衛武公誦賓筵醇醇乎戒人不可沉湎於酒也彼昏不知壹醉日富

冊溪云醇酒宜凉　飲醇酒謂不濃不淡氣味之中和

者也凉謂微凉也　昔司馬公晚年得一侍妾問其所能答曰能煖酒郎是此意蓋胃喜寒而惡熱脾喜溫而惡寒醇酒凉飲初得其凉以養胃次得其溫以養脾人之喜飲熱酒者善病胃脘痛此熱傷胃瘀血作痛也喜飲冷酒者善病腹痛不嗜食而嘔寒傷脾也夫寒凝海惟酒不水酒入氣中無竅孔得出仲景云酒客中風不可服桂枝湯謂有熱也夫中風乃宜桂枝之症而以桂枝為禁何也以酒也曰醇於酒寧無嘔血之病乎

今人病酒者與傷寒相似切不可誤作傷寒治之反

助其熱亦不可以苦寒之藥攻之蓋酒性之熱乃無形之氣也非汗之何以得散酒體之水乃有形之質也非利之何以得泄乎故宜以葛花解酲湯主之所謂上下分消以去其濕也

葛花　白豆蔻　砂仁各五錢　木香五分

青皮三錢　陳皮　人參　白茯苓

猪苓各錢半　白朮　神麯　澤瀉

乾生姜各二錢

為細末每服三錢白湯調下但得發汗酒病去矣

酒容病酒酒停不散清則成飲濁則成痰入於肺則

為喘為欬入於心則為心痛為症忡為噫入於肝為脇痛為小腹𢰅痛為嘔苦汁為目昧不開入於脾為脹為腫為吞酸為健忘入於腎為溺濇赤白濁為腰痛為背惡寒入於胃為嘔吐為泄痢為胃脘當心而痛有諸症狹種種難名不亟去之養虎為患以十棗湯主之只一劑根株悉拔勿畏其峻而不肯服書曰若藥不瞑眩厥疾不瘳

芫花炒研末耳遂末

大戟米泔者三分弱者折半

大棗肥者十箇

水一𩞄半煮棗至八分去棗入藥末攪勺服之得快下清水其病去矣不動再作一服動後糜粥自

養

因而飽食筋脉橫觧腸澼為痔飽食者太過也食過常分則飽飽則腸滿滿則筋脉皆橫則觧散不相連屬矣腸澼者泄利也痔也積者腸澼為痔即便血也近則成痢久而為脾泄為臟毒矣

脾者卑臟也乃卒伍使令之職以司轉輸傳化者也故脾謂之使胃者倉廩之腑乃水穀之所納出故胃謂之市人以穀氣為主者脾胃是也脾胃强則穀氣全脾胃弱則穀氣絶全穀則昌絶穀則亡人於脾胃可不知其所養乎養脾胃之法節其飲食而已

脾胃者土也土寄旺於四時脾胃寄養於四臟故四時非土無以成生長收藏之功四臟非土無以備精氣筋脉之化然有陽土有陰土者陰土坤也萬物之所歸藏也陽土艮也萬物之所以成始成終也陰土陽土非戊己之謂也陽土脩化陰土司成受水穀之入而變化者脾胃之陽也散水穀之氣以成榮衛者脾胃之陰也苟得其養無物不長苟失其養無物不消此之謂也

古人制食早曰昕食晏曰旰食夕曰晡食謂之三食三食之外不多食也孫真人曰早晨一碗粥飯莫教

人足恐其過飽傷脾胃也

周禮曰樂以侑食故有物飯亞飯三飯四飯之官脾好樂管絃之音一通於耳脾即磨矣　叔和云磨穀能消食是以聲音皆出於脾夏月戒晚食者以夜短難消化也

五味精薄則能養人令人神爽稍多隨其臟腑各有所傷故酸多傷脾辛多傷肝鹹多傷心苦多傷肺甘多傷腎此乃五行之理初傷不覺久則成患也

古人食必兼味者相因欲其和也無放飯無流歠者節之禮謹防其過也凡人食後微覺胸中不快此食

傷也耶及消導之劑以助脾之腐化不可忽忍久則
成積矣加味二陳湯主之
橘紅　白茯苓各七分　半夏制一錢　炙草三分
撫芎　蒼朮　白朮各八分　山楂肉錢半
砂仁五分　神麯炒另研末七分　香附一錢
右除麥蘗炒為末另包餘藥細切水二盞姜三片
大棗三枚煎一盞去楂調上神麯麥芽末服之
凡有喜嗜之物不可縱口常念病從口入惕然自省
如上古之人飢則求食飽則棄餘可也苟不知節必
饜足而後止則氣味之偏害其中和之氣傳化之遲

則成痞病之積并為脹為滿為痛皆一時之欲貽終身害善養生者固如是乎即當明以告醫攻去之可也宜分冷積熱積用原物湯攻而去之

如傷肉食麵食辛辣厚味之物此熱積也宜三黃枳朮丸即以所傷之物同韮菜搗爛作團火燒存性取起所細煎湯作引故曰原物湯又曰迴源湯送

三黃枳朮丸　黃芩酒炒　黃連酒炒　大黃酒蒸包煨

神麴　橘皮　白朮各七錢半

倍乾各一兩

只實麩炒五

右為細末湯浸蒸餅為丸如菉豆大每服五十丸

食前服

如傷瓜桃生冷氷水之類此冷積也宜木香消積丸

即以所食生冷物用韭菜同搗作團如前法煎下

木香消積丸　木香去蒂　益智仁各錢二　青皮三

陳皮各三錢　三稜煨　莪术煨各五錢　牙皂燒存性錢半

巴豆肉乾五錢另研醋煮

為末醋打麵糊為丸菉豆大每服二十丸至三十

丸食前服

凡人早行宜飲醇酒一二盃或食糜粥不可空腹而

出者昔二人晨行一人飲酒一人食飯一人空腹徔

空腹者死食飯者病飲酒者無恙

凡辛熱香美炙煿煎炒之物必不可食多食令人發疱內經曰膏粱之變足生大疔足太過也大疔疽之毀毒若凡人發疽如麻如豆不甚腫大惟根脚堅硬如石神昏體倦煩燥不安食减嗌乾即疔毒也其外如麻其裏如瓜宜

真人活命散主之多多益善

括蔞根一錢　甘草節　乳香各一錢　川山甲三大片

片芩酒炒　赤芍　白芷　貝母各一錢

防風七分　没藥　皂角各五分　歸尾酒洗

金銀花三錢大黃酒煨一木別肉八分

用金華酒二盞煎服服藥後再飲酒數盃以助藥

力體重者加黃者一錢減大黃五分

大便溏者勿用大黃

萬氏家傳養生四要卷之二

羅田密齋萬全編纂

愼動第二

易曰吉凶悔吝生乎動動以禮則吉動不以禮則凶君子修之吉小人悖之凶悔者吉之萌吝者凶之兆君子修之吉也小人悖之凶也

周子曰君子愼動養生者正要在此體認未動前是甚麽氣象到動時氣象比未動時何如若只一樣子

便是天理若比前氣象少有差訛便是人欲須從此處慎將去却把那好生惡死的念頭莫要一時放空纔好

慎動者吾儒謂之主敬老氏謂之抱一佛氏謂之觀自在總是慎獨工夫獨者人所不知而已所獨知之處也方其靜也即喜怒哀樂未發時所謂中也與天地合其德與日月合其明與四時合其序與鬼神合其吉凶君子於此戒慎乎其所不睹恐懼乎其所不聞不使離於須臾之頃而違天地日月四時鬼神也動也正是莫見莫顯之時如喜怒哀樂發開中

節這便是我和者與中無所乘戾之謂也畧有不和便是不中其違於天地日月四時鬼神遠矣到此地位工夫尤難君子所以尤加戒謹於獨也故曰君子而時中

廣成子曰必清必靜無勞汝形無搖汝精乃可長生

莊子曰夫失性有五一曰五色亂目使目不明二曰五聲亂耳使耳不聰三曰五臭薰鼻困惱中顙四曰五味濁口使口厲爽五曰趣心滑心使心飛揚此五者皆性之害也

人之性寂靜動處是情人之性未有不善乃若其情

則有不善矣心純性情吾儒存心養性老氏修心煉性佛氏明心見性正養此心使之常清常靜常為性情之主

悟真篇云　西山白虎正猖狂東海青龍不可當兩手捉來令死鬬化成一塊紫金霜謂以此心降伏性情也

人身之中只有此心便是一身之主所謂視聽言動者此心也故心常清靜則神安神安則七神皆安以此養生則壽歿世不殆心勞則神不安神不安則精神皆危便閉塞而不通形乃大傷以此養生則殃

心之神發乎目則謂之視腎之精發乎耳則謂之聽脾之魂發乎鼻則謂之臭膽之魄發乎口則謂之言是以儉視養神儉聽養虛儉言養氣儉慾養精

五色令人目盲者目淫於色則散於色也五聲令人耳聾者耳淫於聲則散於聲也五味令人口爽者口淫於味則散於味也五臭令人鼻塞者鼻淫於臭則散於臭也是故古人目不視惡色耳不聽淫聲者恐其神之散也

暴喜傷心暴怒傷肝暴恐傷腎過哀傷肺過思傷脾謂之五傷

久視傷血久臥傷氣久坐傷肉久立傷骨久行傷筋謂之五勞所傷

視過損明語過損氣思過損神慾過損精謂之四損

人有耳目口鼻之欲行住坐臥之勞雖有所傷猶可治也惟五志之發其烈如火七情之發無能解於其懷此神思之病非自已樂天知命者成敗利鈍置之度外不可治也

喜傷心恐勝喜恐傷腎思勝恐思傷脾怒勝思怒傷肝悲勝怒悲傷肺喜勝悲所謂一臟不平所勝平之故五臟更相乎也

百病生於氣也恐則氣上而嘔血喜則氣緩而狂笑悲則氣消而息微思則氣結而神困怒則氣下而溲便遺凡此類者初得病也積久不解或乘其所勝或所不勝者乘之或所勝者反來侮之所生者皆病也故曰他日有難名之疾也

凡此五志之病內經有治法但以五行相勝之理治之故悲可以治怒以愴惻苦楚之言感之喜可以治悲以謔浪褻狎之言娛之恐可以治喜以迫遽死亡之言怖之怒可以治思以污辱欺罔之言觸之思可以治恐以慮彼忘此之言奪之凡此五者必詭詐譎

怪無所不至然後可動人之耳目易人之視聽若胸中無材質性使氣不能體此五法也

人之怒者必因其拂逆而心相背受其污辱而氣相犯及發則氣怒而上逆矣其病也為嘔血為飧泄為煎厥　為薄厥　為濕厥　為胸滿脇痛食則氣逆而不下為喘渴煩心為消痺為耳暴閉筋縱發於外為癰疽宜

四物平肝湯王之

川芎　當歸各五分

白芍一錢　生黄二分　甘草一錢　人參五分

文子仁炒七分　香附米童便煮焙焦黑[illegible][illegible]七分　青皮五分

阿膠三分　陳皮五分　瓜蔞根五分　阿膠分炒用

水一盞煎八分食遠服

人之喜者偶有非常之遇尓得非常之福乃發也喜則志揚氣盈意不在人而滋漫矣其病也為笑不休喜也葉集為陽氣不收甚則為狂宜用

黃連安神丸主之

黃連一兩　炙甘草五分

麥了仁炒五錢

共搗和丸如彈子大每服一丸麥冬湯下

人之思者謀望之事未成探索之理未得乃思也思則心存不放念久難釋而氣結不行矣其病也為不

嗜食口中無味為嗜臥為躁擾不得眠為心下痞為
昏瞀為自汗女子不月為長太息為健忘宜
加減二陳湯主之　陳皮去白一錢　白茯苓一錢
半夏制五分　甘草三分　香附制一錢　貝母五分
蒼朮米泔浸分　撫芎　青皮各五分
水一盞生姜三片煎八分食遠服
人之悲者或執親之喪而慘切於中或勢位之敗而
慨嘆於昔乃悲也悲則哽咽之聲不息涕泣之出不
止而氣消矣其病也為目昏為筋攣為肉痺為胸中
痛男子為陰縮為溺血女子為血崩宜

加味四君子湯主之　人參五分　白朮五分

白茯苓五分　炙甘草五分　黃耆炙三分　麥冬七分

桔梗三分

水一盞大棗三枚煎七分食後服

人之恐者死生之際軀命所關得喪之時榮辱所係乃恐也恐則神色俱變便溺遺失而氣下矣其病也為心跳為暴下綠水為面熱膚急為陰痿為目失明為舌短為聲喑為骨痠破䐃脫肉宜

遠志丸主之　熟黃一兩　人參　遠志肉

白茯苓各七錢　酸棗仁　柏子仁去殼　桂心各三錢

共為末煉蜜丸如梧桐子大每服三十丸空心食
前溫酒下

人之好動者多起於意遂於必留於固成於我意之
初循可慎也至於必則無所忌憚矣故曰小人悖之
而甘小人而無忌憚也

石硯銘云筆之壽以日計墨之壽以月計硯之壽以
世計豈非靜者壽而動者夭乎　內經曰陰精所奉
其人壽陽精所降其人夭抑亦動靜之謂歟

淵水無紋鱗風林無聲翼動也動而不止非聚福之
道也

地下有山謙天地靜也山在地下安於所止而亦同歸於靜故曰謙謙者盈之反也山在地下則為剝過於盈也故曰天道惡盈而好謙地道虧盈而流謙鬼神禍盈而福謙

震動也艮止也震艮者動靜之反也震有虩虩之象則也笑言啞啞不喪匕鬯慎之効也艮其背不獲其身行其庭不見其人動亦靜也所以能無咎也

眞動者匪眞受身所以受親身體髮膚父母全而生之子全而歸之孝也曾子曰戰戰兢兢如臨深淵如履薄冰慎之至也見其平日保身之難也而今而後

吾知免夫至於死而後畢其保之全焉

愼動主靜之用主靜愼動之體動靜不失其常艮之義也瞽者天下之至明也聾者天下之至聰也其心專一故善視者莫如瞽善聽者莫如聾也觀此則知養生之道矣

人之學養生曰打坐曰調息正是主靜工夫但到打坐調息時便思要不使其心妄動妄動則打坐調息都只是搬弄如何成得事孟子曰夭壽不貳脩身以俟之這便是長生秘訣

打坐正是養生一科事養生者養其性情也打坐者

收斂此心不使放去也豈是呆坐肯達摩面壁九年目無所視耳無所聞口無所語此心常在腔子無思無為不癡不垢所以得成證果承光立雪不動乃見尋學達摩處

古仙教人打坐說垂其簾塞其兊人學打坐時只說垂簾者微瞑其目不可緊閉也塞其兊者閉口勿吐氣但令鼻呼吸而已曾不知垂其簾者教人勿視也塞其兊者教人勿語也從打坐時做起做得熟時雖不打坐此目常不妄視此口常不妄語自然習與性成此心自不妄動也今之學長生者到打坐時瞑目

閉口放下打坐依舊妄視妄語如何收得此心住更有一等方士靜靜打坐做科範心下却東西南北走去了只當棄下個死屍兀坐在這裡　人一身之閉目之於色耳之於聲口之於味心之於思紛紛擾擾那得一時休息到得夜來恩愛之纏邪僻之私豈無一念自在古仙照見世人若被魔障所以設法度人教人打坐可以長生此心若是常清常靜雖日夜不眠也當打坐若是不能清靜亦似不能打坐

吾當學打坐內觀其心是甚麼樣子只見火燄起來收煞不住乃學古人投豆之法以黑白二豆分善惡

不問子後午前但無事便靜坐一時只是心下不得清靜涼快却又將一件事或解悟經義或思索詩文把這心來拘束總得少定畢竟繫着於物不能脫洒到今下午稍覺得心下涼快一二分雖不拘束他自是收斂得住

有一方士嘗教人以打坐法坐定以目觀臍似一圓規霎時規中現出景象如春光明媚以鼻徐徐吸之吞嚥之下於重樓直下丹田如一輪紅日出兆海歷尾閭循脊直上泥丸自然神清氣爽此法子亦是守中做得熟時也有受用但道無存相存相是妄無

作為作為是恠擬其存想景象出入升降如夢如幻不特動其心反把心來弄死了

學長生者皆自調息為入道之門命門者息之根本也脉者息之橐籥也口鼻者息之門户也心者息之主也有呼吸之息有流動之息有止息之息而皆統於腎焉動則息出乎脉靜則息入於腎一動一靜心實主之智者動靜皆調昧者只調其靜至於動息則亂矣故曰今夫蹶者趨者是氣也而反動其心

易曰天行健君子以自強不息天健者陽之德也故為天純陽之精至大至剛故一日一夜行三百六十

五度二百三十五分覆其可見者日月之差分四時之行萬物之生長收藏如環無端未嘗一息停君子體之自强以致其剛大之氣終日乾乾惕若與天同運一息尚存此志不宜少懈詩曰維天之命於穆不已盖曰天之所以為天也於乎不顯文王之德之純純亦不已純亦不已者緝熙敬止

易曰何思何慮書曰思作睿君子非不思也思無邪思無斁故能至於睿此緝熙敬止之功也不識不知順帝之則文王之德之純也　佛家善知識者預知

今字只緣此心不妄動養得心之本體虛靈不昧自

然明齊所照無所障礙

今人靜坐正一件喫緊處只怕外若靜而中未免攪擾者　六祖盧能既參五祖受衣鉢却又去從獵者逐獸正是喫緊為人處外若攪擾其中却靜嘗聞南獄昔有住山僧每夜必秉燭造檀林衆僧打坐者數百人必拈竹篦痛箠之或袖中出餅菓置其前益有以窺其中之靜不靜而為之懲勸也人能嘗自懲勸則能自靜故曰心為嚴師

素問道經曰至真之要在乎天玄天玄者先天太玄之真息淵淪淵黙何思何為形既生矣神發智矣天

玄之息浅於人能忘嗜慾定喜怒一念不動如在母腹之時凝神以養其氣閉氣以固其精使精氣自結名曰聖胎天玄之息自歸其間故曰還元至真之要也

人一呼一吸為一息一日一夜凡百刻計一萬三千伍百息人身之脉共捌百壹拾丈一呼脉行三寸一吸脉行三寸一息共行陸寸一日一夜伍十周於身自子初刻至巳終刻行陽二十伍度自午初刻至亥終刻行陰貳拾伍度此自然流動之息與天地同運者也故養生者順之則昌逆之則亡每刻至一百十三

五息

息者氣也人物之生莫不有藉為之出入也惟口鼻之氣有出有入人皆知之若目之氣洩於視耳之氣洩於聽前後二陰之氣洩於便溺玄府之氣洩於沛空八則不知也故儉其視聽節其飲食避其風寒此調氣之要也豈特調其呼吸而已哉

善養生者必知養氣能養氣者可以長生故調氣者順其氣也服其氣者納其氣也伏其氣者閉其氣也皆曰養氣

今人服氣者則不然乃取童男童女呵其氣而嚥之

此其可笑殊不知天地之氣從鼻而入水穀之氣從口而入利則養人𤼵則害人此等服氣之法乃是一團濁氣其養人乎其害人乎可以自喻矣

養生之訣云調息要調真息真息者胎息也兒在胎中無吸無呼氣自轉運養生者呼吸綿綿如兒在胎之時故曰胎息

人之空竅元氣之門户也塞其竅則病閉其竅則死凡胎生卵生者初在胎穀中空竅閉塞何以不死曰緣這團真氣伏藏於中長養形體空竅未開不必及其生也啼聲一發則真氣泄而空竅開矣

人之真氣伏藏於命門之中即火也聽命於心以行君火之令故生安則呼吸與天同運不失其常生危則相火衰息逆賁而死至矣故曰

南山猛虎一聲雷　撼動乾坤橐籥開
驚起老龍眠不得　轟騰直上九霄來

方士教人行打坐調息二夫子前進陽火午後退陰符卯酉為沐浴則不行此不知天地之化陰陽之理惑於傍門之教以偽亂其真也　入藥鏡云一日内十二時意所到皆可為何曾分子午卯酉也悟真篇云莫向天邊尋子午身中自有一陽生則一念動處

便是君子時何必夜半後為子時即動處便是陽火處動過後便是陰符陰陽者動靜之謂時行則行進陽火也時止則止退陰符也然所謂進退者即一時辛祖師不肯說破與人要人自悟我今妄猜云陰陽者善惡之謂也一念之善此陽火發也即其所發而推廣之謂之陽火一念之惡此陰符動也即其方動而屏去之謂之退陰符陽火常進則所存皆善日進於高明便是遷僊道陰符不退則所存皆惡日陷於汚下便是入鬼道卯酉為沐浴卯者陽之中也酉者陰之中也教人用工無太過無不及至於中而止目

中則晨月盈則斷古人養生亦以日月沐浴之謂也目者神之舍也目宜常瞑々則不昏髮者血之餘也髮宜常櫛々則不結齒者骨之標也齒宜數叩々則不斷津者心之液也津宜常嚥々則不燥背者五臟之附也背欲常煖々則肺臟不傷胃者穀之倉廩也腹欲常摩々則穀不盈頭者清陽之會行住坐臥風雨不可犯也犯則清邪中上竅而頭項之疾作矣足者濁陰之聚行住坐卧水濕不可犯也犯則濁邪中下竅而腰足之疾作矣養生者宜致思焉

終

新刊鶴氏家傳養生四要卷之三

羅田密齋萬　全編著

決時第三

按內經曰聖人春夏養陽秋冬養陰以從其根故與萬物沉浮於生長之門　王太僕註云春食涼夏食寒以養於陽秋食溫冬食熱以養於陰

春三月此謂發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而勿奪賞

而勿罰此春氣之應養生之道也
夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥早起無
厭于日使志無怒使華陰成實使氣得泄若所愛在
外此夏氣之應養長之道也
秋三月此謂容平天氣以急地氣以明早臥早起與
雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平無
外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也
冬三月此謂閉藏水冰地圻無擾乎陽早臥晚起必
待日光使志閉逆潛伏隱括去寒就溫無泄皮膚使
氣函奪此冬氣之應養藏之道也

凡天地之氣順則和競則逆故能致災咎也所以古
先哲王立四時調神之法春則夜臥早起廣步於庭
披髮緩形以順其發陳之氣逆則傷肝矣夏則夜臥
早起無厭于日使氣得泄以順其蕃秀之氣逆則傷
心矣秋則早起與雞俱興收斂神氣以順其容平之
氣逆則傷肺矣冬則早臥晚起必待日光無泄皮膚
以順其閉藏之氣逆則傷腎矣
陰陽和則氣平偏勝則乖乖便不和故春夏養陽也
濟之以陰使陽氣不至於偏勝也秋冬養陰也濟之
以陽使陰氣不至于偏勝也嘗觀孔子當暑袗絺綌

必表而出之冬則狐貉之厚以居公都子曰冬日則飲湯夏日則飲水其法天時可見矣

月令春食麥與羊夏食菽與雞秋食麻與犬冬食黍與彘者以四時之食各有所宜也又春木旺以膳膏香助胃夏火旺以膳膏腥助肺秋金旺以膳膏臊助肝冬水旺以膳膏羶助心此所謂因其不勝而助之也

自上古聖神繼天立極裁成輔相以贊天地之化育以左右民者其見於經任易之復先王以至日閉關商旅不行安靜以養其陽使之深潛固密而無所泄也　在詩之七月二之日鑿冰冲冲三之日納於凌

陰叫之日其蚤獻羔祭韭謂藏水發冰以節陽氣之盛使厲氣不降民不夭折也　在禮月令冬至則君子齋戒處必掩其身身欲寧去聲色禁嗜慾安形性事欲靜以待陰陽之所定　在夏至君子齋戒處必掩身毋躁撥止聲色毋或進薄滋味毋致和節其嗜慾定心氣聖人之憂民如此故逆天違時者不祥縱慾敗度者有殃

禮仲之月春雷先發声先雷三日奮木鐸以令兆民曰雷先發聲有不戒其容止者生子不肖必有凶災故孔子迅雷風烈必變敬天之威也凡夫婦同寢如

遇迅雷光電驟風暴雨日月薄蝕即當整衣危坐待旦不可心志蠱惑敗度敗禮不特生子不肖亦令夭壽

禮春夏教以禮樂秋冬教以詩書亦春夏養陽秋冬養陰之法也盖春生夏長乃陽氣發泄之時教以禮樂者歌詠以養其性情舞蹈以養其血脉亦養陽之道也秋收冬藏乃陰氣收斂之時教以詩書者優游以求之涵詠以體之亦養陰之道也

内經云冬不按蹻春不鼽衄夫按摩蹻引乃方上養生之術冬月固密之時尚不可行以擾乎陽使之亟

泄則行春蹴卯之疾況以酒為漿以妄為常水冰地坼所以入房恭泄其陽者乎斯人也春不病温夏不病發泄秋不病瘧痎若未之有也

令人春月喜服過薬利数行謂之春宣盖宣者布散之義春月上升之氣或因寒氣所折欝而不舒則宜用升陽之劑或吐劑以助其發生之令故謂之宣若無寒折之變則宣劑亦不必服也豈可下之以犯養生之禁以逆上升之氣也耶此春行秋令肝必受傷至秋乃發病也

人到春時多生瘡疥者此由冬月不能固密皮膚使

汗易泄寒氣浸之柴血凝滯至春發陳変生瘡疥宜加減升麻和氣飲主之

升麻　葛根　赤芍　甘草　當歸　川芎　防風　白茯苓　荊芥　生黃　何首烏等分

水戔半煎八分溫服　乾燥加酒紅花括蔞根

膿水不乾加黃耆白芷

有人但到春來便生瘡者此名風瘡蓋肝者風木也肝藏血欲為膿血此有宿毒故年年發非新病也宜服消毒丸外用灸法則永不發矣

烏稍蛇乾者一條用酒浸去皮骨焙取末一兩半酒煮麵糊為丸　胡麻炒一兩

苦參酒浸三兩 白蒺藜炒 牛旁子炒各兩半 共為細末
用浸蛇酒煮麵糊為丸如梧桐子大每服五十丸
酒送下　此方治毒　及癩瘡極効

灸風也二穴　曲池二穴　各火三壯

春溫夏熱秋涼冬寒此四時之氣也春雖溫多風綿
衣不可太薄秋雖涼而寒將至衣褐宜早漸加也
曾皙云暮春者春服既成豳風云九月授衣其順天
時修人事固宜如此

八風者天之號令也常以八節太乙移宮之日必有
暴風雨應之太乙常以冬至之日居叶蟄之宮在坎

正北名大剛風立春日移居天留在艮東北名凶風
春分移居倉門在震正東名嬰兒風立夏移居陰樂
在巽東南名弱風夏至移居天宮在離正南名大弱
風立秋移居玄委在坤西南名謀風秋分移居倉果
在兌正西名剛風立冬移居新落在乾西北名折風
其風雨之應或先或後自其所居之方來為正風主
生長萬物自其所沖之方來為虛邪乃能傷人成病
也晝發民多病夜發民少病何以然蓋夜民皆臥故
聖人避此虛風之邪如避矢石所以邪弗能害也
四時之氣如春風夏暑秋濕冬寒皆能傷人成病不

但八風也君子慎之起居有節食色不傷雖有賊風
奇毒不能傷也
邪之所奏其風必虛如木腐而蠹生隄穴而水入以
身之虛逢　之虛又直上弦前下弦後月廓之寒
重感於邪謂之三虛如是病者微則篤盛則死矣
如春應溫而反寒夏應熱而反凉秋應凉而反熱冬
應寒而反溫此天地殺氣非正令也尤宜慎之以免
瘟疫之病
凡大寒大熱大風大霧皆宜避之不可恃其強健而
不畏也詩曰畏天之威于時保之此之謂也

人皆曰夏月宜食寒冬月宜食熱殊不知太熱則傷胃太寒則傷脾夏月伏陰在內如瓜桃氷之類不可多食恐秋生瘧痢之疾冬月伏陽在內如辛燥炙煿之物不可多食恐春目痛秋生熱厥所以古人四時節其飲食適其寒溫熱無灼灼寒無滄滄也

脩養家皆曰火候火候者純陽之全氣也候者陰氣升降之候曰火候者謂陰氣之升降不可得見覩於七十二候斯可見矣蓋欲於此求之以一年為一月朔後陽漸長至望而極望後陽漸消至晦而極又以一月為一日之後一陽生至巳而極午後一陽消至亥

而極又以一日為一時初初刻陽之長也至初四刻
而極正初刻陽之消也至正四刻而極又以一時為
一息呼出陽之長也吸入陽之消也故天地之大自
其不變者觀之只一息耳自其變者而觀之則流散
無窮矣

春月無暴寒氷雪人有病熱者勿誤作傷寒治之此
因冬傷于寒至春發為溫病也仲景云太陽病發熱
而渴不惡寒者為溫病可見溫病則不惡寒而渴傷
寒則不渴而惡寒也以此辨之春溫病宜用易老九
味羌活湯

羌活　防風　蒼朮各錢半

川芎　白芷　生黄　黄芩

甘草各一錢　細辛三分　渴加知母水煎服

此藥不犯禁忌乃解利之神方也

夏月有病似外感而發泄者水谷不化相雜而下或腹痛膿血稠粘此由春傷于風至夏病泄也其水谷不化者宜用

艮方神术散　蒼术一錢　川芎　藁本各七分半

羌活五分　炙草　細辛各三分　姜三片用水一盞半煎八分要汗加葱白

如膿血稠粘者用胃風湯　人参　白茯苓

川芎　當歸　白芍　白朮

各等分粟米一撮水煎

人於夏後有病霍亂吐瀉此由內傷生冷得之與上證不同宜用

六和湯主之　人參　半夏　杏仁微炒去皮

炙甘草　砂仁各五錢　白茯苓　藿香

木瓜　白扁豆炒各二錢　厚朴薑汁炒錢半　香薷二錢

薑三片水二盞煎服

人於夏月日在烈日之中奔走勞役得病此動而得之謂之中熱宜豬苓湯合一元散服之

香薷　白术　炙草各一錢　扁豆炒一錢
猪苓　澤瀉　白茯　厚朴姜汁各炒
五分水煎去渣入一元散二錢調服
益元散　赤滑石水飛過六兩半　粉草一兩　共再篩蘿勻聽用
人於夏日納凉於高堂廣厦之中得病者此病靜而
得之謂之中暑宜用
清暑益氣湯主之　升麻　黄耆　蒼朮
各一錢　神麴炒　人參　白朮　陳皮
各五分　黄栢炒　炙草　麥冬去心　歸身
各六分　葛根三分　五味九粒　澤瀉五分　青皮

二分水煎服　仲景太陽中暍症禁汗下溫針無

有治方宜用此方

孫真人制生脉散令人夏月服之　東垣云夏月用

生脉散加黃耆甘草令人有力

人參　五味　麥門冬等分　加黃耆

炙草　水煎夏月時時代湯服之

有人春末夏初頭痛腳軟飲食少體熱者名曰注夏

屬陰虛元氣不足病宜用補中益氣湯去柴胡升麻

加炒黃栢白芍更早服大補陰丸　晚服參冬白朮

丸大効方見下

今人好事者夏月用菉豆粉以新薄荷葉蒸制名玉露霜時時食之以解暑毒不知薄荷乃新香發散之藥多食令人虛汗不止

秋月人多病瘧者此因夏傷於暑得之暑傷則氣致秋為痰瘧也痰者久也不可輕截宜補中益氣湯服之

黄芪　人參　炙草各一錢　白术

歸身　柴胡　升麻　陳皮各五分

加乾姜　青皮各五分　水煎服　熱多加知母

寒多加桂枝　無汗去白术加蒼术

秋月多痢者此因夏月内傷生冷至秋陽氣不降

乃結滯之物與濕熱之氣同壁下也腹痛窘迫者用
加味小承氣湯主之
只實錢半 厚朴薑汁炒分半 大黃酒煨三分 木香五分
檳榔米半二分 水煎服腹痛當止止則積去矣過減
則熱除矣宜用
加味白芍湯和之以平為期
白芍一錢 人參 當歸 黃連酒炒
黃芩酒炒 陳皮各五分 木香 檳榔
炙草各三錢 水煎食後服
久月有病咳嗽者此因秋傷於濕得之宜參蘇飲

蘇葉五分　葛根　陳皮去白　前胡各七分半
人參　半夏製　白茯苓各四分　只殼
桔梗各三分　甘草二分　烏梅洗去核一分　生姜三片
棗三枚水煎食後服

大法春宜吐夏宜發汗秋冬宜下此教人治病者不可犯時禁也設遇可吐可汗可下之症雖犯時禁亦為之所謂發表不遠熱攻裡不遠寒也若無病之人春與吐夏與發汗秋冬與下此誅伐無過所謂大惑也

春宜吐者謂其上升之氣也人之胸中覺有痰積不

得不吐者宜用二陳湯加升麻防風桔梗水煎成湯向無風處先以軟布束勒臍腹然後服藥少頃以鵞翎探吐之可以去病且不損人元氣

按子產論晉侯之疾曰君子有四時之謂朝以聽政晝以訪問夕則靜坐夜則安身於是乎節宣其氣勿使有壅閉湫底以露其體茲心不爽而昏亂百度今無乃壹之則生疾矣

終